Digitized by Khilafat Library Rabwah

روزنامہ
الفضل
ربوہ
ایڈیٹر: نسیم سیفی
فون ۲۴۹
رجسٹرڈ نمبر ایل ۵۲۵۴

جلد ۴۱/۷۶ | بدھ ۲۵ محرم الحرام ۱۴۱۲ھ، ۷ ظہور ۱۳۷۰ہش، ۷ اگست ۱۹۹۱ء | نمبر ۱۷۵

احمدی احباب کی تربیت کے لئے

ارشادات حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ

"اگر انسان غور اور فکر سے دیکھے تو اُس کو معلوم ہوگا کہ واقعی طور پر تمام محامد اور صفات کا مستحق اللہ تعالیٰ ہی ہے۔ اور کوئی انسان یا مخلوق واقعی اور حقیقی طور پر حمد و ثنا کی مستحق نہیں ہے۔ اگر انسان بغیر کسی قسم کی غرض کی ملونی کے دیکھے تو اس پر بدیہی طور پر کھل جاوے گا کہ کوئی شخص جو مستحق حمد قرار پاتا ہے وہ یا تو اس لئے مستحق ہو سکتا ہے کہ کسی ایسے زمانہ میں جب کہ کوئی وجود اور موجود کی خبر نہ تھی وہ اُس کا پیدا کرنے والا ہو یا اس وجہ سے کہ ایسے زمانہ میں کہ کوئی وجود نہ تھا اور نہ معلوم تھا کہ وجود اور بقا، وجود اور حفظِ صحت اور قیامِ زندگی کے لئے کیا کیا اسباب ضروری ہیں۔ اُس نے وہ سب سامان مہیّا کئے ہوں یا ایسے زمانہ میں کہ اس پر بہت سی مصیبتیں آ سکتی تھیں۔ اُس نے رحم کیا ہو اور اُس کو محفوظ رکھا ہو اور یا اس وجہ سے مستحقِ تعریف ہو سکتا ہے کہ محنت کرنے والے کی محنت کو ضائع نہ کرے اور محنت کرنے والوں کے حقوق پُورے طور پر ادا کرے۔ اگرچہ بظاہر محنت کرنے والے کے حقوق کا دینا معاوضہ ہے، لیکن ایسا شخص بھی محسن ہو سکتا ہے جو پُورے طور پر حقوق دے۔ یہ صفات اعلیٰ درجہ کی ہیں جو کسی کو مستحقِ حمد و ثنا بنا سکتی ہیں۔ اب غور کر کے دیکھ لو کہ حقیقی طور پر ان سب محامد کا مستحق صرف اللہ تعالیٰ ہی ہے جو کامل طور پر ان صفات سے متّصف ہے۔ اور کسی میں یہ صفات نہیں ہیں۔"

(ملفوظات جلد اوّل صفحہ ۳۱۲)

خدا تعالیٰ کی سچّی اطاعت انسان کو معزز بنا دیتی ہے

اقتباس از خطبہ فرمودہ سیدنا حضرت امام جماعت احمدیہ (الاول) اللہ تعالیٰ آپ سے راضی ہو

"بڑی بڑی تقریریں لوگ کرتے ہیں لیکن جب ان کے معانی اور مطالب پر نظر کرو تو بہت ہی چھوٹے اور تھوڑے۔ لیکن بر خلاف اس کے ہمارے امام (اللہ تعالیٰ ان پر اپنی رحمتیں نازل کرتا رہے) نے بہت ہی مختصر الفاظ اختیار کئے مگر ان کا مفہوم اور منشاء بہت ہی وسیع اور محیط ہے مثلاً الفاظ بیعت میں سے ایک یہ جملہ بھی ہے جہاں تک میری طاقت اور سمجھ ہے گناہوں سے بچتا رہوں گا۔ بظاہر یہ ایک موٹی اور چھوٹی سی بات ہے۔ لیکن غور کرو اس کا مفہوم کس قدر وسیع ہے۔ ایسا اقرار کرنے والے کو الفاظ کیا محتاط بناتے ہیں کہ وہ اپنے ہر قول و فعل میں ہر حرکت و سکون میں اس امر کو مدنظر رکھے کہ کیا میرا یہ قول یہ فعل یہ حرکت و سکون اللہ تعالیٰ کے کسی حکم کی خلاف ورزی تو نہیں ہے اور گناہ کے کسی شعبہ میں تو داخل نہیں؟ جب انسان ان امور پر نظر کرتا ہے اور خدا تعالیٰ کی اطاعت اور رضا جوئی اپنا مقصد بنا لیتا ہے تو خدا تعالیٰ خود اس کی مدد فرماتا ہے اور اس کی مشکلات کو آسان کر دیتا ہے یقیناً یاد رکھو۔ فرمانبرداری بڑی دولت ہے۔ یہی دولت ابراہیم علیہ السلام کو ملی جس نے اس کو اس قدر معظم و مکرم بنا دیا۔ خدا تعالیٰ کے ہر قسم کے فیض اور فیضان اسی فرمانبرداری پر نازل ہوتے ہیں۔ مگر تھوڑے ہیں جو اس راز کو سمجھتے ہیں۔

اس وقت خدا تعالیٰ پھر ایک قوم کو معزز بنانا چاہتا ہے اور اس پر اپنا فضل کرنا چاہتا ہے۔ لیکن اس کے لئے بھی وہی شرط اور امتحان ہے جو ابراہیم علیہ السلام کے لئے تھا وہ کیا؟ سچی اطاعت اور پوری فرمانبرداری اس کو اپنا شعار بناؤ اور خدا تعالیٰ کی رضا کو اپنی رضا پر مقدم کر لو۔ دین کو دنیا پر اپنے عمل اور چلن سے مقدم کر کے دکھاؤ۔ پھر خدا تعالیٰ کی نصرتیں تمہارے ساتھ ہونگی۔ اس کے فضلوں کے وارث بنو گے۔"

(خطبہ عید الاضحیہ ۱۶، فروری ۱۹۰۵ء)

محترم صاحبزادہ مرزا نعیم احمد صاحب کو سپردِ خاک کر دیا گیا

ربوہ: ۵ راگست۔ محترم صاحبزادہ مرزا نعیم احمد صاحب کا جسدِ خاکی آج یہاں بعد از نمازِ مغرب بہشتی مقبرہ میں سپردِ خاک کر دیا گیا۔ محترم صاحبزادہ صاحب کی نمازِ جنازہ بعد از نماز مغرب بیت المبارک کے شرقی حصّہ میں محترم مولانا سلطان محمود انور صاحب نے پڑھائی۔ احبابِ کرام کی ایک بہت بڑی تعداد جنازہ اور تدفین کے وقت موجود تھی۔ محترم مولانا سلطان محمود انور صاحب نے تدفین کے بعد دُعا کروائی۔

اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ وہ اپنے فضل و کرم سے محترم صاحبزادہ صاحب کو اپنے قرب میں جگہ دے اور پسماندگان کو صبرِ جمیل سے نوازے۔

محترم ہدایت اللہ بنگوی صاحب کو سپردِ خاک کر دیا گیا

ربوہ: ۶ راگست۔ محترم ہدایت اللہ بنگوی صاحب کو آج یہاں بہشتی مقبرہ میں سپردِ خاک کر دیا گیا۔ ان کا جنازہ لندن سے ۵ راگست کو ربوہ پہنچا۔ آج صبح نو بجے

باقی ص۸ پر

Digitized by Khilafat Library Rabwah

روزنامہ
الفضل
ربوہ

پبلشر: آغا سیف اللہ۔ پرنٹر: قاضی منیر احمد
مطبع: ضیاء الاسلام پریس۔ ربوہ
مقامِ اشاعت: دارالنصر غربی۔ ربوہ

قیمت
ایک روپیہ پچاس پیسے

۷؍ظہور ۱۳۷۰ہش ۷؍اگست ۱۹۹۱ء

پودے اور بچے

حکومت بھی ہر سال پودے لگوانے کا انتظام کرتی ہے۔ تلقین بھی کرتی ہے اور پودوں کی فراہمی کا اہتمام بھی۔ اور دیکھا گیا ہے کہ اُن دنوں ربوہ میں پودے لگانے کے سلسلہ میں خوب گہما گہمی ہوتی ہے۔ خدام الاحمدیہ کے نوجوان گھر گھر دستک دے کر پوچھتے ہیں کہ کون کونسا پودا اور کتنی تعداد میں درکار ہے۔ اور اس طرح گھروں میں اور گلی کوچوں میں پودے لگائے جاتے ہیں۔

حضرت امام جماعت الثالث۔ اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ پر رحمتیں نازل فرماتا رہے بھی گھروں میں اور گلی کوچوں اور سڑکوں پر پودے لگانے کی تلقین فرمایا کرتے تھے۔ یہ بھی بتاتے تھے کہ کونسا پودا ربوہ میں آسانی سے پھلتا پھولتا ہے اور کتنے وقت میں پھل دینے لگتا ہے۔ ہمیں یاد ہے کہ حضور انجیر کا اکثر ذکر فرمایا کرتے تھے۔ حضور فرمایا کرتے تھے کہ انجیر لگاؤ اور ٹوکریاں بھر بھر کے پھل اتارو۔ یہ پھل مزیدار بھی ہے اور مفید بھی۔ حضور گھر ہی میں کھاد بنانے کے طریق کا بھی ذکر فرمایا کرتے تھے گڑھا کھودیں اور اس میں پتے ڈال کر دبا دیں اور پھر اس پر پانی چھڑکتے رہیں۔ اس طرح قدرتی کھاد مل جائے گی۔ نہ مصنوعی کھادوں کی ضرورت پڑے گی نہ کھاد کے لئے اِدھر اُدھر بھاگنا پڑے گا۔ غرضیکہ حضور گھروں میں اور گلی کوچوں میں پودے لگانے کی طرف احبابِ ربوہ کو ہمیشہ تلقین فرماتے تھے۔

پودوں کے سلسلے میں یہ بھی فرمایا کرتے تھے کہ پودا لگا لینا ہی کافی نہیں ہے۔ پودے کو محفوظ رکھنا اور زندہ رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ پودے کی دیکھ بھال خاص توجہ چاہتی ہے۔ انہیں جانوروں سے بچایا جائے اور جانوروں سے زیادہ بچوں سے بچایا جائے۔ بعض بچے کھیل کھیل ہی میں پودے کا ستیاناس کر دیتے ہیں۔ پتے بھی توڑتے رہتے ہیں اور ٹہنیاں بھی۔ اور بعض بچے تو یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ وہ پودے کو زمین سے اکھیڑ سکتے ہیں یا نہیں۔ چنانچہ وہ پودوں پر زور آزمائی کرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بھی پتہ نہیں چلتا کہ کس بچے کا رجحان پودے اکھاڑنے کی طرف ہے۔ ہم ربوہ کے رہنے والے تمام بچوں سے گذارش کریں گے کہ وہ خود پودے لگائیں ان کی نگہداشت کریں۔ انہیں پھلتا پھولتا دیکھ کر اپنی خوشی کا سامان کریں۔ پودے اور بچے — دونو — اہم ہیں۔ دونوں ایک دوسرے کا خیال رکھیں۔

کتنا سستا ہو گیا سودا نگاہِ ناز کا
جان و دل سے بڑھ کے میں نے اور کیا انکو دیا
بے بضاعت ہوں مگر اس کا نہیں کوئی علاج
شکر للہ میرے کام آ ہی گئی انکی عطاء

—— ابوالاقبال

یہ ایک ذرا سا طوفاں ہے اس طوفاں سے گھبرائیں کیوں
کہتے ہیں بہت کچھ لوگ مگر لوگوں کی بات میں آئیں کیوں

ہم راہ کی ہر دشواری کو ہمّت سے گوارا کرتے ہیں
منزل ہے ہماری حدِّ نظر، منزل سے آنکھ چرائیں کیوں

دل اپنا سلامت ہے تو یہی اشکوں کا مینہہ برسائے گا
ہم ان کالی گھنگھور گھٹاؤں کا احسان اٹھائیں کیوں

ہے اُن کے تبسّم سے میرا ماحول بہاروں کا مسکن
آتی ہیں کسی صحرا سے مری جانب کچھ گرم ہوائیں کیوں

جو رینگ رہے ہیں فرشوں پر وہ عرش کی باتیں کیا جانیں
جو کاٹ چکے ہیں پَر اپنے پرواز سے دل بہلائیں کیوں

راہوں سے بچھڑنے والے تو منزل پہ پہنچ جاتے ہیں مگر
جو جان کے رستہ بھولے ہوں وہ بھول کے شام کو آئیں کیوں

ہوتی ہے تو ہوتی رہنے دیں اغیار کی مشقِ ستم مجھ پر
میں کیا ہوں مری خاطر میرے احباب کے دل بھر آئیں کیوں

تم اپنے دیس سے دُور سہی، پر دیس کے دل سے دور نہیں
تم جیسے لوگ کہیں بھی ہوں وہ پردیسی کہلائیں کیوں

اِک آگ سی جلتی ہے دل میں اور دل سے دھواں سا اُٹھتا ہے
ہم ہجر کے تپتے صحرا میں اب جسم کو بھی سلگائیں کیوں

آنکھوں سے ڈھلکتے آنسو بھی توثیقِ محبت ہیں لیکن
نمناک نگاہوں سے ان کے دل پر ہم چوٹ لگائیں کیوں

جاتا ہے تو جانے دو اس کو، کیا خود کو نسیم سمجھتا ہے
اس بزم کی رونق قائم ہے، ہم اس کو منا کر لائیں کیوں

نسیم سیفی

Digitized by Khilafat Library Rabwah

ارشادات سیدنا حضرت فضل عمر (اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ سے راضی رہے)

مشعل راہ (برائے لجنہ)

۱۹۱۷ء میں حضرت فضل عمر (اللہ تعالےٰ آپ سے ہمیشہ راضی رہے) نے فرمایا۔

اول نماز ہے جس کا ادا کرنا نہایت ضروری ہے۔ مگر اس میں نہایت سستی کی جاتی ہے۔ اور خاص کر عورتیں بہت سست نظر آتی ہیں جو کئی قسم کے عذر پیش کیا کرتی ہیں۔ مثلاً یہ کہ میں بچہ والی ہوں کپڑے کس طرح سے پاک رکھوں کہ نماز پڑھوں۔ لیکن کیا کپڑے پاک رکھنا کوئی ایسی مشکل بات ہے جو ہو بھی نہیں سکتی ایسی تو نہیں ہے۔ اگر احتیاط کی جائے تو کپڑے پاک رہ سکتے ہیں۔ لیکن اگر احتیاط نہیں کی جا سکتی تو کیا یہ بھی نہیں ہو سکتا کہ ایک جوڑا ایسا بنا لیا جائے جسے نماز پڑھنے کے وقت پہن لیا جائے۔ اور اگر کوئی عورت ایسی ہی غریب ہے کہ دوسرا جوڑا نہیں بنا سکتی تو اسے بھی نماز معاف (— —) اول تو انسانیت چاہتی ہے کہ انسان پاک وصاف رہے۔ اسلئے اگر کپڑا ناپاک ہو جائے تو اسے پاک کر لینا چاہیئے۔ لیکن اگر فرض کر لیا جائے کہ کوئی ایسی صورت ہے جس میں صاف نہیں کیا جا سکتا تو بھی نماز نہیں چھوٹ سکتی۔ مگر بہت کم عورتیں ہیں جو پڑھتی ہیں۔ اور جو پڑھتی ہیں وہ بھی عجیب طرح پڑھتی ہیں۔ کھڑے ہوتے ہی رکوع میں چلی جاتی ہیں۔ اور اس جلدی سے ایسا کرتی ہیں کہ سمجھ میں نہیں آتی کہ کیا پڑھتی ہیں۔ ایسی عورتوں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ وہ ہنسی کے طور پر کھڑی نہیں ہوتیں بلکہ نماز پڑھنے کے لیئے کھڑی ہوتی ہیں۔ اور نماز یہ ہے کہ اللہ تعالےٰ کے حضور عاجزی اور فروتنی دکھائی جائے اور خدا تعالےٰ سے اپنی حاجتوں کے پورا ہونے کی درخواست کی جائے۔ کیا جس سے کچھ مانگنا ہو اس کے سامنے اسی طرح کیا جاتا ہے۔ نہیں بلکہ اس کا تو بڑا ادب اور لحاظ کیا جاتا ہے۔ اس کی منت خوشامد کی جاتی ہے۔ پھر کیا وجہ ہے کہ وہ خدا تعالےٰ کے حضور کھڑی تو کچھ مانگنے کے لیئے ہوتی ہیں لیکن انکی حرکات میں ادب نہیں ہوتا ان کے دل میں خوف نہیں پیدا ہوتا۔ وہ عاجزی اور فروتنی نہیں دکھاتیں بلکہ یہ ظاہر کرتی ہیں کہ گویا اللہ تعالےٰ ان کا محتاج ہے۔ حالانکہ اللہ تعالےٰ کسی کا محتاج حاصل کر لینا اچھا سمجھتی ہیں۔ مگر تقویٰ ایسا کرنے سے روکتا ہے پھر عورتیں ایک دوسری کو طعنے دیتی ہیں ہنسی کرتی رہتی ہیں۔ اور عیب نکالتی ہیں اور آخر کار لڑائی شروع کر دیتی ہیں۔ یہ سب باتیں نہیں ہم سب اس کے محتاج ہیں اس لیئے ہمیں صاف طور پر ادب کرنا چاہیئے اس کے خوف کو دل میں جگہ دینی چاہیئے اور نہایت عاجزی اور خاکساری سے اس کے آگے عرض کرنی چاہیئے۔

کئی ایک مرد ایسے ہیں جو ایسا نہیں کرتے۔ لیکن عورتیں تو کثرت سے ایسی ہیں جو نماز کو ایک مصیبت سمجھتی اور جتنی جلدی ہو سکے گلے سے اتارنا چاہتی ہیں۔ حالانکہ نماز انہیں کے فائدے کے لیئے ہے۔ نہ کہ خدا تعالےٰ کو کوئی فائدہ ہے۔ پس نماز نہایت عمدگی کے ساتھ ادا کرنی چاہیئے۔ اسی تحریر میں آپ نے مزید فرمایا:۔

"اس کے علاوہ تقویٰ اللہ حاصل کرنا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ کیونکہ دین حق صرف باتیں سنانے کی اجازت نہیں دیتا بلکہ کہتا ہے کہ انسان کو خدا تعالےٰ کا خوف اور محبت اپنے دل میں پیدا کرنی چاہیئے۔ اس لیئے یہ نہایت ضروری ہے اور جب تک یہ نہ ہو کوئی عمل عمل نہیں کہلا سکتا۔ نماز نماز نہیں کہلا سکتی۔ روزہ روزہ نہیں کہلا سکتا ..... حج حج نہیں کہلا سکتا۔ کیوں؟ اس لیئے کہ نماز اس غرض کے لیئے نہیں رکھی گئی کہ انسان کی ورزش ہو۔ روزہ اس لیئے نہیں کہ انسان کو بھوکا پیاسا رکھا جائے (.....) اور حج اس لیئے نہیں کہ سفر کی صعوبت برداشت کرنی پڑے بلکہ ان کی غرض اللہ تعالےٰ کا تقویٰ اور نیکی پیدا کرنا ہے۔ حسد وکینہ لڑائی اور فساد و بدی اور برائی وغیرہ وغیرہ بری باتوں سے بچا کر انسان کو متقی بناتا ہے۔ کیونکہ یہی سب نیکیوں کی جڑ ہے چنانچہ حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ نے بھی لکھا ہے۔

ہر اک نیکی کی جڑ یہ اتقاء ہے
اگر یہ جڑ رہی سب کچھ رہا ہے

پھر یہ بہت ضروری چیز ہے اس کے لیئے سوچنا چاہیئے کہ ہمارے کسی کام کا یہ نتیجہ نہ ہو کہ خدا تعالےٰ ناراض ہو جائے یا کسی انسان کو تکلیف پہنچے۔ آج کل عورتوں میں یہ بات زیادہ پائی جاتی ہے کہ وہ دوسری کو تکلیف پہنچا کر خود کچھ تقویٰ کے خلاف ہیں اس قسم کے عیب تو عورتوں میں بہت سے ہیں۔ اگر ان کو بیان کرنے لگوں تو بہت دیر لگے گی۔ اور آج میرے حلق میں درد بھی ہے۔ اس لیئے میں نے یہ اصل بتا دیا ہے کہ ہر ایک ایسا کام جس سے خدا تعالےٰ ناراض ہو یا اس کی کسی مخلوق کے لیئے دکھ اور تکلیف کا باعث ہو اس سے بچنا چاہیئے۔ اگر یہ بات پیدا ہو جائے تو تقویٰ اللہ حاصل ہو جاتا ہے۔

جامعہ نصرت ربوہ کے افتتاح کے موقعہ پر حضرت فضل عمر اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ سے راضی رہے نے دیگر امور کے علاوہ فرمایا۔

حضرت عمرؓ کے زمانہ میں اسلامی لشکر ایران کے ساتھ ٹکرا رہا تھا۔ کہ بادشاہ کو خیال آیا کہ یہ عرب ایک غریب ملک کے رہنے والے بھوکے ننگے لوگ ہیں۔ اگر ان کو انعام کے طور پر کچھ روپیہ دے دیا جائے تو ممکن ہے یہ لوگ واپس چلے جائیں اور لڑائی کا خیال ترک کر دیں۔ چنانچہ اس نے مسلمانوں کے کمانڈر انچیف کو کہلا بھیجا کہ اپنے چند آدمی میرے پاس بھجوا دئے جائیں میں ان سے گفتگو کرنا چاہتا ہوں۔ جب وہ ملنے کے لئے آئے تو اس وقت بادشاہ بھی اپنے دارالخلافہ سے نکل کر کچھ دور آگے آیا ہوا تھا۔ اور عیش اور تنعم کا ہر قسم کا سامان اس کے ساتھ تھا۔ نہایت قیمتی قالین بچھے ہوئے تھے۔ نہایت اعلیٰ درجہ کے کوئچ اور کرسیاں بچھی ہوئی تھیں اور بادشاہ تخت پر بیٹھا تھا کہ مسلمان سپاہی آ پہنچے۔ سپاہیوں کے پاؤں میں آدھے پھٹے ہوئے چمڑے کی جوتیاں تھیں جو مٹی سے اٹی ہوئی تھیں۔ اور ان کے ہاتھوں میں نیزے تھے۔ جس وقت وہ دروازے پر پہنچے چوبدار نے آواز دی کہ بادشاہ سلامت کی حضوری میں تم حاضر ہوتے ہو اپنے آپ کو ٹھیک کرو پھر اس نے مسلمان افسر سے کہا تمہیں معلوم نہیں کہ کس قسم کے قیمتی قالین بچھے ہوئے ہیں۔ تم نے اپنے ہاتھوں میں نیزے اٹھائے ہوئے ہیں۔ ان نیزوں سمیت قالینوں پر سے گزرو گے تو ان کو نقصان پہنچے گا۔ اس مسلمان افسر نے کہا۔ تمہارے بادشاہ نے ہم کو بلایا ہے۔ ہم اپنی مرضی سے اس سے ملنے کے لئے نہیں آئے۔ اگر ملنے کی احتیاج ہے تو اس کو ہے۔ ہمیں نہیں۔ اسے اگر اپنے قالینوں کا خیال ہے تو اسے کہہ دو کہ وہ اپنے قالین اٹھائے ہم جوتیاں اتارنے یا نیزے اپنے ہاتھ سے رکھنے کے لئے تیار نہیں۔ اس نے بہتیرا پروٹسٹ کیا اور کہا کہ اندر قیمتی فرش ہے۔ جوتیاں اتار دو اور نیزے رکھ دو مگر انہوں نے کہا یہ نہیں ہو سکتا۔ اس نے ہم کو بلایا ہے ہم اپنی مرضی سے اس سے ملنے کے لئے نہیں آئے۔ غرض اسی حالت میں وہ اندر پہنچے۔ وہاں تو بڑے سے بڑا جرنیل اور وزیر بھی زمین بوس ہوتا۔ اور بادشاہ کے سامنے سجدہ کرتا تھا۔ مگر یہ تنی ہوئی چھاتیوں اور اٹھی ہوئی گردنوں کے ساتھ وہاں پہنچے بادشاہ کو سلام کیا اور پھر اس سے پوچھا کہ بادشاہ! تم نے ہمیں کیوں بلایا ہے۔ بادشاہ نے کہا تمہارا ملک نہایت جاہل پست درماندہ اور مالی تنگی کا شکار ہے اور پھر عرب وہ قوم ہے کہ جو گوہ (ایک ادنیٰ جانور ہے) تک کھاتی ہے۔ وہ عمدہ کھانوں سے نا آشنا ہے۔ عمدہ لباس سے نا آشنا ہے۔ اور بھوک اور افلاس نے اسے پریشان کر رکھا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ اس تنگی اور قحط کی وجہ سے تمہارے دلوں میں یہ خیال پیدا ہوا ہے کہ ہم دوسرے ملکوں میں جائیں اور ان کو لوٹیں۔ میں تمہارے سامنے تمہاری اس تکلیف کو دیکھتے ہوئے یہ تجویز پیش کرتا ہوں کہ تمہارا جتنا لشکر ہے۔ اس میں سے ہر سپاہی کو میں ایک ایک اشرفی اور ہر افسر کو دو دو اشرفیاں دے دوں گا۔ تم یہ روپیہ لو اور اپنے ملک میں واپس چلے جاؤ۔ مسلمان کمانڈر نے کہا اے بادشاہ یہ جو تم کہتے ہو کہ ہماری قوم گوہ تک کھانے والی تھی اور ہم غربت اور ناداری میں اپنے ایام بسر کر رہے تھے یہ بالکل درست ہے ایسا ہی تھا۔ مگر اب وہ زمانہ نہیں رہا۔ خدا تعالیٰ نے ہم میں اپنا ایک رسول بھیجا اور اس نے ہم کو خدا تعالیٰ کا پیغام پہنچایا۔ اور ہم نے اسے قبول کر لیا۔ تمہارا یہ خیال ہے کہ ہم روپوؤں کے لئے نکلے ہیں۔ مگر ہم روپوؤں کے لئے نہیں نکلے تمہاری قوم نے ہم سے جنگ شروع کی ہے۔ اور اب ہماری تلواریں تبھی نیام میں جائیں گی جب یا تو کلمہ شہادت پڑھ کر مسلمان ہو جاؤ گے اور یا پھر مسلمانوں کے باجگذار ہو جاؤ۔

باقی صـ پر

Digitized by Khilafat Library Rabwah

تعارف

عبدالباسط شاہد

کچھ باتیں، کچھ یادیں اور ریگ رواں

"ان پر آشوب اور درد انگیز حالات کا اندازہ کچھ وہی لوگ کر سکتے ہیں جن کو ان سے گزرنا پڑا۔ یہ قیامت خیز حادثہ اپنی پوری شدت کے ساتھ ملک کی تاریخ میں شاید پہلی مرتبہ ایک عذاب کی صورت میں رونما ہوا کہ لاکھوں لوگ سرحد کی ہر دو جانب بے کسی اور بے بسی کے عالم میں اپنے گھروں جائیدادوں اور ساز و سامان کو چھوڑتے ہوئے غربت و افلاس کی حالت میں ان گنت آلام و مصائب کا شکار ہو کر سرکاری کیمپوں میں پناہ لینے پر مجبور ہوئے تاکہ ان کو سرحد پار تک زندہ پہنچایا جا سکے۔

ظلم و ستم اور وحشت و درندگی کا یہ المیہ اپنے جلو میں ایسے دردناک حادثات لایا کہ ماں باپ بچوں سے، بیوی خاوند سے اور بہن بھائی سے جدا ہو گئے بلکہ ان میں سے اکثر کچھ اسی طرح بربریت کا شکار ہوئے کہ ان کے تصور سے انسانیت شرمندہ سرنگوں ہو جاتی ہے۔ رشیوں، منیوں، گوروؤں اور خدا رسیدہ بزرگوں کے اس ملک میں ان گنت بچے یتیم ہوئے۔ ہزاروں عورتوں کا سہاگ لوٹا گیا اور ننگ انسانیت مظالم روا رکھے گئے اور یہ سب کچھ مذہب کے نام پر ہوا۔ مسجدوں، مندروں اور گوردواروں میں امن و محبت کا وعظ کرنے اور سننے والے اپنی تعلیم اور روایات سے یکسر مختلف راہ اختیار کر کے اس قدر سنگدل ہو گئے اور ان کے دلوں سے انسانی قدروں کا احساس اس حد تک مٹ گیا کہ جیسے وہ سب شیطانی قوتوں کے دائرہ اور دباؤ کے زیر اثر دب کر رہ گئیں۔ ۔ ۔ ۔ ابن آدم کی یہ لغزش ہمارے جامۂ اعمال سے خون کے ان دھبوں کو صاف کرنے میں ناکام رہے گی"۔

یہ خیالات ہمارے بزرگ درویش جناب شیخ عبدالحمید صاحب عاجز کی کتاب "کچھ باتیں۔ کچھ یادیں اور ریگ رواں" میں بیان ہوئے ہیں۔ ان انتہائی ہولناک دنوں میں جبکہ ہر آنے والا دن اپنے ساتھ نئے شدائد و مصائب لے کر آتا تھا اور زندگی سے موت زیادہ نزدیک نظر آتی تھی۔ جناب شیخ صاحب موصوف کو جماعت کے ان منتخب افراد میں شامل ہونے کی سعادت حاصل ہوئی جنہیں حضرت فضل عمر نے جماعت کے دائمی مرکز میں "درویش" کے خطاب سے نوازتے ہوئے مرکز کی آبادی اور بہتری کیلئے مقرر فرمایا۔

محترم شیخ صاحب ان حالات کے خاموش تماشائی نہیں تھے بلکہ مرکزی ہدایات کے مطابق مشکلات کو دور کرنے اور نئے نئے رستوں کی تلاش میں جو اہم اقدامات کئے گئے ان میں خود شامل ہو کر بیش بہا مفید و نتیجہ خیز خدمات کی توفیق پاتے رہے۔ اس لحاظ سے اس زمانے کی باتیں اور یادیں بیان کرنے کے لئے ان سے بہتر و موزوں کسی صاحب دل مصنف کا ملنا محال نہیں تو مشکل ضرور تھا۔

محترم شیخ صاحب کا انداز بیان بہت سادہ شستہ سلیس اور رواں ہے۔ کتاب کا آپ بیتی کا انداز بھی دلچسپی اور افادیت میں اضافہ کا باعث ہے۔

'ریگ رواں' کے عنوان سے کتاب کے آخر میں پاکیزہ اور بامقصد شاعری کی بہت اچھی مثال ملتی ہے جہاں بغیر کسی تکلف تصنع اور بناوٹ کے حال دل بڑے مؤثر و دلنشیں انداز میں بیان کیا گیا ہے۔

کچھ باتیں۔ کچھ یادیں کا نقش ثانی زیر نظر ہے۔ خدا تعالیٰ محترم شیخ صاحب کو صحت و سلامتی والی لمبی عمر عطا فرما دے انہوں نے اس نقش ثانی میں بعض مفید معلومات کا اضافہ کر دیا ہے جماعت کی تاریخ سے دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کے لئے اس کتاب میں بہت کارآمد مواد موجود ہے۔ اس کتاب کی افادیت کا اس امر سے بھی بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ اس میں حضرت صاحبزادہ مرزا وسیم احمد صاحب۔ محترم مولانا نسیم سیفی صاحب۔ محترم مولانا دوست محمد صاحب محترم مولانا محمد اسماعیل صاحب منیر کے تعریفی پیش لفظ شامل اشاعت ہیں

موصیان کرام متوجہ ہوں

نقد ترکہ کی صورت میں عام حالات میں حصہ وصیت واجب الادا ہوگا۔ البتہ اگر موصی کا اپنا بیان ہو کہ وہ سارے نقد ترکہ یا اس کے کسی حصہ کا چندہ وصیت ادا کر چکا ہے تو یہ بیان کافی سمجھا جائے گا اور ایسی صورت میں اس نقد ترکہ پر حصہ وصیت نہ لیا جائے گا۔

(سیکرٹری مجلس کارپرداز)

ملک سعید احمد رشید

تکبّر

تکبر کئی قسم کا ہوتا ہے۔ ذات پات کا تکبر حسب نسب کا تکبر۔ اولاد کا تکبر۔ مال و دولت کا تکبر۔ علم و ہنر کا تکبر۔ عہدے کا تکبر۔ وغیرہ وغیرہ۔

ان میں سے کوئی تکبر بھی خدا تعالیٰ کو پسند نہیں۔ اور ان تکبرات میں مبتلا ہونے والا گویا ان چیزوں کی پوجا کرتا ہے اور یہ شرک ہے پھر متکبر جب اپنے آپ کو دوسروں سے افضل و برتر سمجھتا ہے تو گویا وہ اپنی پرستش کرتا ہے۔ اور یہ آہستہ آہستہ یہ مرض بڑھ کر انسان کو اتنا مغرور کر دیتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ہی خدا سمجھ بیٹھتا ہے۔ جیسے فرعون کی مثال اللہ تعالیٰ قرآن شریف میں بیان فرماتا ہے۔ کہ اس نے خدائی کا دعویٰ کر دیا اور کہا کہ میں ہی تمہارا رب اعلیٰ ہوں۔ حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ اسی حقیقت کی طرف توجہ دلاتے ہوئے فرماتے ہیں۔

"میرے نزدیک متکبر سے زیادہ کوئی بت پرست اور خبیث نہیں۔ متکبر کسی خدا کی پرستش نہیں کرتا۔ بلکہ وہ اپنی پرستش کرتا ہے" (ملفوظات جلد اول ص ۱۳ نیا ایڈیشن)

تکبر انسان کو شیطان اور ابلیس بنا دیتا ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے آدمؑ کے واقعہ میں ہمیں سمجھایا ہے کہ وہ خدا کے دربار سے کیوں دھتکارا گیا اور شیطان و ابلیس کا لقب اسے ملا؟ اسی تکبر کی وجہ سے گویا تکبر انسان کو ایمان سے محروم کر دیتا ہے۔ اور دوسرے خدا تعالیٰ کی محبت اور اس کی رضاء و خوشنودی کا حاصل نہیں ہو سکتی ہے۔ چنانچہ حضرت بانی سلسلہ عالیہ احمدیہ فرماتے ہیں۔

۱۔ ایمان سے محرومی "جیسے ایمان منکسر المزاجی اور اپنی رائے کو چھوڑ دینے سے پیدا ہوا ہے اسی طرح یہ بے ایمانی تکبر اور انانیت سے پیدا ہوتی ہے"۔ (صہ ۵۷۳)

۲۔ خدا کی محبت اور اس کی رضا سے محرومی فرمایا۔

"کوئی شخص محبت الٰہی اور رضائے الٰہی کو حاصل نہیں کر سکتا۔ جب تک دو۲ صفتیں اس میں پیدا نہ ہو جائیں۔ اول تکبر کو توڑنا جس طرح کہ کھڑا ہوا پہاڑ جس نے سر اونچا کیا ہوا ہوتا ہے گر کر زمین سے ہموار ہو جائے۔ اسی طرح انسان کو چاہیئے کہ تمام تکبر اور بڑائی کے خیالات کو دور کرے۔ عاجزی اور خاکساری کو اختیار کرے" (صہ ۵۱۱)

حسب و نسب کا ایک تکبر میں نے اوپر بیان کیا تھا۔ اس کے بارہ میں حضرت بانی سلسلہ احمدیہ فرماتے ہیں۔

"بعض اوقات انسان کو تکبر نسب بھی نیکیوں سے محروم کر دیتا ہے اور وہ سمجھ لیتا ہے کہ میں اسی سے نجات پا لوں گا۔ جو بالکل خیال خام ہے کبیر کہتا ہے کہ اچھا ہوا ہم نے چماروں کے گھر جنم لیا۔ کبیر اچھا ہوا ہم نیچے بھلے سب کو کریں سلام، خدا تعالیٰ وفاداری اور صدق سے پیار کرتا ہے اور اعمال صالحہ کو چاہتا ہے لاف و گزاف اسے راضی نہیں کر سکتے (صہ ۲۰۵)

اسی طرح ایک تکبر مال و دولت کا ہے۔ قرآن کریم نے قارون کی مثال دے کر سمجھایا ہے کہ اس نے بھی اپنے خزانوں پر تکبر کیا حالانکہ وہ اس کے ذاتی خزانے نہیں تھے اور اس کی قوم نے بھی اسے سمجھایا مگر وہ باز نہ آیا تو اللہ تعالیٰ نے اس کے اس گھمنڈ اور تکبر کو توڑا۔ اور خزانوں سے محروم کر دیا۔

اسی طرح اولاد کا تکبر ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ مال و اولاد سب فتنہ ہیں۔ اور ان میں تمہاری آزمائش ہے۔ نوکہ یہ تمہارے لئے فخر و مباہات کا موجب ہیں۔ دیکھو کفار مکہ کو بھی اپنی اولادوں پر ناز تھا۔ جس کی وجہ سے وہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو "ابتر" ہونے کا طعنہ دیا کرتے تھے۔ مگر خدا نے فرمایا تیرے دشمن ہی ابتر ہیں۔ ہم نے تو تجھے کوثر عطا کیا ہے۔

چنانچہ دیکھ لو وہ خود ابتر رہ گئے۔ اور وہ اولاد جس پر وہ فخر و غرور اور تکبر کرتے تھے ان سے چھینی گئی۔ اور ان کو اس اولاد نے کوئی فائدہ نہ دیا۔ کچھ تو اسلام میں داخل ہو گئے اور کچھ واصل جہنم ہوئے۔

اسی طرح ایک تکبر عہدے کا ہے۔ یہ ایسا تکبر ہے کہ انسان کو خدا کی مخلوق پر ظلم پر آمادہ کرتا ہے۔ اس نشے میں سرشار وہ یہ بھی بھول جاتا ہے کہ ایک وقت میں بھی انہی کی طرح عام انسان تھا۔ آج اگر خدا نے مجھے یہ عہدہ دیا ہے تو میں اس کا صحیح حق ادا کروں اور خدا کی مخلوق کو فائدہ پہنچاؤں مگر وہ اس کے برعکس اپنے آپ کو قادر مطلق اور رب اعلیٰ سمجھنے لگ جاتا ہے اور عوام کے حقوق ادا کرنے کی بجائے ان کے حقوق چھیننے۔ اپنے مخالفین کو ہر قسم کے حقوق سے محروم کرنے اور ظلم تعدی پر اتر آتا ہے

باقی صفحہ ۶ پر

محترمہ ڈاکٹر مسز خیر البشر صاحبہ راولپنڈی

Digitized by Khilafat Library Rabwah

متوازن غذا اور ورزش کی اہمیّت

ہر انسان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک مطمئن، پُرسکون اور خوش و خرم زندگی گزارے۔ نہ صرف خود سکھی اور خوش رہے بلکہ پورے معاشرے میں بھی خوشیاں بانٹے۔ خالق کل کے مقصدِ تخلیق کو پورا کرے۔ دوسروں کی خدمت کرے۔ اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہو۔ اپنے گھر کو جنت نشان بنائے۔ اپنی اولاد کی صحیح تربیت جسمانی اور روحانی نشوونما کو احسن طریقہ سے کرے۔ مگر یہ اسی وقت ممکن ہے جب وہ ایک ذمہ دار فرد کی حیثیت سے اپنی صحت کا پورا پورا خیال رکھے۔ کیونکہ ایک صحت مند جسم ہی ایک صحت مند اور پرسکون ذہن کا مسکن ہوگا۔ صحت مند رہنے کے لئے بہت سی باتوں کا خیال رکھنا ہوگا۔ مثلاً جسم و ذہن کی پاکیزگی ماحول کی عمدگی۔ اچھی آب و ہوا۔ اور مناسب اور متناسب غذا اور معقول حد تک چاق و چوبند رہنے کے لئے ہلکی پھلکی مگر باقاعدہ ورزش۔ یہ باتیں بنیادی اہمیت کی حامل ہیں۔ اس وقت متناسب و متوازن غذا اور ورزش ہی موضوع زیرِ بحث ہے۔ متناسب غذا سے میری مراد مرغن، مچرب، لذیذ، مصالحے دار کھانے سے نہیں۔ بلکہ جسم انسانی کی روزانہ ضروریات کے لحاظ سے معقول حد تک طاقت بخش خوراک ہے جس کا ذریعہ نہ صرف گوشت سبزی اور اناج سے حاصل ہونے والی توانائی ہو بلکہ وٹامنز، دھاتیں، نمکیات وغیرہ بھی بہت ضروری ہیں۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

(-) کھاؤ پیؤ مگر اسراف نہ کرو۔

آئیے ہم جائزہ لیں کہ ہم کیا کھاتے ہیں، کیا پیتے ہیں اور کتنا ضائع کرتے ہیں اور مندرجہ بالا قرآنی آیت کا اپنے کھانے پینے کی عادات و صفات میں ہم کتنا خیال رکھتے ہیں۔

حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔ کہ جو آدمی زیادہ کھاتا ہے۔ وہ زیادہ بیمار رہتا ہے۔ جو کم کھائے گا وہ بیمار بھی کم ہوگا اور پھر فرمایا جو کم کھائے گا اس کا ضمیر بھی صاف رہے گا۔

ارسطو کا قول ہے کہ لوگ زندہ ہیں کھانے کے لئے مگر مَیں کھاتا ہوں زندہ رہنے کے لئے۔

حضرت فضل عمر کا فرمان ہے کہ سادہ کھائیں اور کوشش کریں کہ ایک وقت میں ایک ہی سالن ہو۔ اس میں دو حکمتیں ہیں ایک کفایت شعاری اور سادگی۔ دوسرے اپنے نظام ہاضمہ پہ کم بوجھ اور کئی بیماریوں سے نجات۔

اگر ہم مندرجہ بالا اصولوں کو اپنائیں تو نہ صرف بیماری سے بچیں گے بلکہ آرام و سکون کی لمبی زندگی گذار سکیں گے۔

ہم میں سے بیشتر لوگ غذا اور خوراک صحت و تندرستی کے بارے میں نہ تو کچھ جانتے ہیں اور نہ ہی جاننے کی کوشش کرتے ہیں اور اس بات کا احساس ہی نہیں کہ غذا کے بارہ میں جاننا کتنا ضروری ہے۔ اکثر ہم لوگوں کو معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہم جو کچھ کھا رہے ہیں۔ اسے ان کا جسم کس طرح قبول کرتا ہے اور وہ جسم کے کن کن حصوں کے لئے کارآمد ہے۔

ہمارے ہاں اکثر غلط خیالات پائے جاتے ہیں۔ روزمرہ خوراک کے بارے میں عام خیال یہ پایا جاتا ہے کہ زیادہ کھانا تھکن کا علاج ہے۔ جو کہ صحیح نہیں۔ محنت کرنے سے طاقت ضائع ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ لیکن تھکن کا اثر ہاضمہ کے نظام پر بھی ہوتا ہے۔ یہ نظام سست ہو جاتا ہے۔ اس لئے اگر تھکاوٹ کے بعد زیادہ کھانا کھالیں تو ہمارے ہاضمہ کا فعل بھی سست ہو جاتا ہے۔ بدہضمی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں گیس، سینے کی گھٹن دل کی دھڑکن جیسی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ سادہ اور متوازن کھانے میں ایسی لذّت ہے کہ زندگی کی تمام مصروفیات میں دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ عبادت میں سکون ملتا ہے۔ ایک صوفی سے جب پوچھا گیا کہ خدا کس طرح مل سکتا ہے تو اس نے کہا کم کھانے، کم سونے اور کم بولنے سے یہ تینوں چیزیں خدا تعالیٰ سے ملاتی ہیں۔

غذا کے بغیر نہ تو انسان زندہ رہ سکتا ہے اور نہ ہی جسم کی نشوونما ممکن ہے۔ عام انسان بس پیٹ بھرنے کی کرتے ہیں جس سے غذا کا اصل مقصد حاصل نہیں ہوتا۔ اس لئے غذا کے متعلق چند معروضات پیش کرتی ہوں۔

(۱) غذا ملی جلی ہونی چاہیئے۔ جیسا کہ آپ سب کو معلوم ہے کہ ہمارے جسم میں مختلف اعضاء ہیں اور ہر عضو کی ساخت۔ اس کا کام مختلف ہوگا۔ مثلاً دماغ کی بناوٹ جگر سے بالکل مختلف ہوگی۔ دل کی ساخت پھیپھڑوں سے فرق اور ان کی غذائی ضروریات بھی مختلف ہوں گی۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ ٹھیک ہے مگر صرف چند ماہ کے بچوں کے لئے۔ لیکن بڑوں کے لئے یہ خوراک کافی نہیں۔ کیونکہ دودھ میں فولاد نہیں ہوتا۔ گوشت میں کیلشیم یعنی چونا نہیں ہوتا۔ ڈبل روٹی میں کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ تو ہوتے ہیں مگر چکنائی اور معدنی نمک نہیں ہوتے۔ اس کے برعکس مکھن میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین نہیں ہوتی۔ اس لئے مقررہ حد تک توانائی حاصل کرنے کے لئے ایک سے زیادہ چیزوں کو ملا کر کھانا چاہیئے۔

(۲) ہر روز ایک ہی قسم کی غذا نہیں کھانا چاہیئے۔ اگر ہماری خوراک مختلف قسم کی ہوگی تو اس سے تمام ضروری اجزاء حاصل ہوتے رہیں گے۔ اس لئے چیزیں بدل بدل کر کھانا چاہئیں۔ ایک طرح کی خوراک مزیدار بھی نہیں لگتی اور اگر غذا مزیدار نہ ہو تو آسانی سے ہضم بھی نہیں ہوتی۔

(۳) غذا صاف ستھری ہونی چاہیئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے ہر چیز تازہ استعمال کرنی چاہیئے۔ باسی اور گلی سڑی چیزوں سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے۔ ان کے کھانے سے بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ کھانے پینے کے برتن صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔ کھانے پینے کی ہر چیز ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے۔ بازاری چیزیں جو کھلی رکھی جاتی ہیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۴) غذا متوازن یعنی غذائیت سے بھرپور ہو مثلاً نشاستہ، چربی، پروٹین، نمکیات، وٹامنز (VITAMINES) اور دھاتوں سے پر ہونی چاہیئے۔ یہ نہیں کہ گوشت کھانا شروع کیا تو بس گوشت ہی، سبزی خوری پہ اتر آئے تو اسے ہی روزانہ کھایا۔ چاولوں پہ دل آیا تو صبح و شام چاول ہی کھائے بلکہ خوراک ایسی ہو کہ جس سے ہمیں تمام ضروری اجزاء حاصل ہو سکیں۔

(۵) غذا لذیذ بھی ہونی چاہیئے۔ لذیذ غذا ہی زود ہضم ہوگی۔ نظامِ ہاضمہ میں مدد دینے کے لئے جتنے بھی ENZYMES یعنی ہمارے نظام میں سے ہی نکلنے والے کھانا ہضم کرنے والے ہیں۔ مناسب تعداد میں پیدا ہوں گے جو کہ کھانا ہضم کرنے میں آسانی پیدا کریں۔

روزمرہ خوراک کے بارہ میں ہمارے ہاں ہلکی بھاری گرم سرد غذا کا تصوّر بھی پایا جاتا ہے۔ انڈہ کھانے کے متعلق مشہور ہے کہ یہ بہت گرم تاثیر کا ہے اور آئس کریم ٹھنڈی۔ مگر غذائیت کے لحاظ سے ایک انڈہ سے آپ ۹۰ کیلوری توانائی حاصل کرتی ہیں۔ یہاں یہ بتاتی چلوں کہ CALLORY ایک بنیادی یونٹ ہے حرارت ناپنے کا اور حرارت سے مراد توانائی یا قوت ہے۔ جو ہم ایک گرام چیز سے حاصل کرتے ہیں۔ دراصل خوراک کی توانائی ہم جب کہتے ہیں تو اس کا مطلب ایک ہزار CALLORIES یعنی بڑا حرارہ ہوتا ہے۔ تو بات کر رہی تھی کہ ایک کپ آئس کریم سے ہم تقریباً ۳۰۰ کیلوری توانائی حاصل کرتے ہیں۔ جبکہ انڈہ کھانے سے صرف ۹۰ کیلوریز ملتی ہیں اب آپ خوب اندازہ لگا سکتی ہیں کہ گرم چیز کونسی ہوئی وہی نا جس سے زیادہ حرارت کے یونٹ ملتے ہیں۔ یعنی آئس کریم۔

یہ بات تو اب واضح ہے کہ خوراک انسان کی جسمانی نشوونما۔ جسمانی ساخت، جسم کی مختلف حرکات و سکنات اور محنت مشقت کے لئے ضروری ہے۔ کوئی بھی ایک خوراک انسانی جسم کی ضروریات پوری نہیں کر سکتی۔ کچھ غذائیں انسانی جسم میں مثلاً گوشت، ہڈیوں اور اعضاء کی بناوٹ کا کام کرتی ہیں۔ کچھ جسم کی حرکت کے لئے طاقت مہیا کرتی ہیں۔ اور کچھ جسم کی کارکردگی کو برقرار رکھنے کا کام سرانجام دیتی ہیں۔ کھائی جانے والی سب کی سب غذا ہمارے جسم کے کام نہیں آتی بلکہ اس کا بہت سا حصّہ خارج ہو جاتا ہے اور وہی حصّہ جزو جسم بنتا ہے۔ جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اہم غذائی اجزاء جو ہم مختلف خوراکوں سے حاصل کرتے ہیں۔ ہماری صحت اور زندگی کے لئے نہایت ہی اہم ہیں۔ لحمیات یا پروٹینز کے ذریعہ جسم کے عضلات پٹھے دماغ اور دیگر بہت سے ضروری اعضاء تشکیل پاتے ہیں۔ گوشت، انڈہ، مچھلی، دودھ اور پھلوں میں پروٹینز کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ تاہم سبزیوں، پھلوں، دالوں اور اناج سے حاصل ہونے والی پروٹینز ذرا گوشت انڈے، مچھلی دودھ والی لحمیات سے کم درجہ کی ہوتی ہے۔ اگرچہ ہمارے جسم کو دونوں طرح کی لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔

غذا کا دوسرا اہم جز نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹس ہیں جو کہ ہر قسم کے اناج۔ آلو۔ چینی۔ چقندر جیسی اشیاء سے حاصل کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ روغنی غذائیں چربی یعنی FATS سے بھی ہمیں توانائی ملتی ہے اور یہ بھی جسم انسانی کے لئے نہایت اہم جز ہیں۔ اور قدرتی نظام ہاضمہ میں جتنی چربی ہمارے کھانے میں زیادہ ہوگی وہ ضروری مقدار خرچ ہونے کے بعد جسم میں جمع ہوتی جائے گی۔ اور انسان موٹا ہونا شروع ہو جائے گا۔ چربی بوقتِ ضرورت پھر نشاستہ یعنی کاربوہائڈریٹس

Digitized by Khilafat Library Rabwah

میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایسی غذاؤں میں چربی کے توازن کا خاص خیال رکھا جائے۔ اسی طرح انسان کو دھاتی یعنی MINIRALS اور غیر دھاتی عناصر مثلاً کیلشیم، فاسفورس، آئیوڈین۔ آئرن سے میگنیشیم پوٹاشیم اور سوڈیم وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو انسانی جسم کی ساخت میں بنیادی اہمیت رکھتے ہیں اور ان کی کمی کئی طرح کی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ انسانی جسم کی موزوں کارکردگی اور نشوونما کیلئے وٹامنز کی موجودگی بھی از حد ضروری ہے۔ جو سبزیوں پھلوں، گوشت، مچھلی، انڈہ سے حاصل ہوتی ہے۔ بڑھنے والے بچوں کے لئے ان تمام اجزاء کا خوراک میں ہونا بہت ضروری ہے۔ مختلف غذاؤں میں مندرجہ بالا اجزاء کی موجودگی کے مدِنظر ہم اپنی خوراک کو چار حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

اوّل:۔ دودھ اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء مثلاً دہی، مکھن، لسی، گھی وغیرہ

دوم:۔ گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈے والی غذا۔

سوم:۔ سبزیاں اور پھل

چہارم:۔ اناج، دال، دلیہ اور چاول، آلو وغیرہ۔

اپنی غذا کو متوازن بنانے کے لئے ضروری ہے کہ ہر روز ہماری غذا میں ان چاروں گروپوں میں سے ایک نہ ایک غذا ضرور موجود ہو۔ یعنی ہماری روزانہ غذا ان چاروں گروپوں کا مجموعہ ہو۔ روزمرہ کی خوراک میں غذائی اجزاء کے توازن کو برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ غذا ضرورت کے مطابق کھائی جائے اور حفظانِ صحت کے تمام اصولوں کے مطابق تیار کی گئی ہو۔ کھانا مناسب وقت پر کھایا جائے اور دو کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ رکھا جائے۔

متوازن غذا کے بعد جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے دوسرا بنیادی اصول مناسب ورزش ہے۔ غذا کے ایک بڑے حصے کا مقصد انسانی جسم کی حرکت کے لئے توانائی فراہم کرنا ہے۔ لیکن اگر آرام پسندی اور کاہلی کے باعث جسم کو کام میں نہ لایا جائے تو یہ توانائی استعمال نہیں ہوتی اور اس کے ذمہ دار غذائی اجزاء یعنی کاربو ہائیڈریٹس چکنائی یعنی چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتے ہیں اور جسم کو بھدا کر دیتے ہیں۔ میں اس کی مثال ایسے دوں گی کہ اگر ایک صحت مند انسان ۳۰۰۰ کیلوریز روزانہ خوراک کی شکل میں حاصل کرے اور اپنی آرام طلبی میں صرف ۲۵۰۰ کیلوریز توانائی خرچ کرے تو روزانہ ۵۰۰ کیلوریز جو کہ پروٹینز چربی اور نشاستہ دار غذا سے حاصل ہوں گے وہ جسم میں جمع ہونے شروع ہو جائیں گے وہی چربی کی شکل اختیار کریں گے اور اگر ہم اپنے جسم میں ۳۵۰۰ کیلوریز جمع کر لیں گے تو اس کا مطلب ہے ہمارا وزن ایک پاؤنڈ بڑھ گیا اور پھر اگر ہماری خوراک اور ہمارے خرچ ہر دو کی توانائیوں میں یہی تناسب رہے تو اس طرح ہم کئی دنوں میں پونڈ پر پونڈ اپنے وزن میں زیادتی کرنے لگ جائیں گے اور وزن بڑھتا اور جسم موٹا ہونا شروع ہو جائے گا اور اس کے ساتھ موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس گھٹنوں اور ٹخنوں کے درد اور پاؤں پر سوجن گردوں اور دل پر دباؤ یہ تمام امراض لاحق ہونے کا خطرہ۔ سو ان تمام مشکلات سے بچنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے معمول کے کام کاج گھریلو ذمہ داریوں۔ بازار کے چکر۔ گھر کی صفائی وغیرہ کے علاوہ ہمیں کچھ اتنی ورزش ضرور کرنی چاہئے کہ اگر ہم اپنے روزانہ کے کھانے میں چند سو یا ہزار کیلوریز زیادہ حاصل کر لیں تو اس فالتو توانائی کو خرچ کرنے کا بھی بندوبست ہو۔ ورزش سے مراد یہ نہیں کہ آپ ڈنڈ پیلیں۔ اٹھک بیٹھک کریں۔ رسی پھلانگیں۔ دوڑ لگائیں۔ یا پھر ضرور کسی ورزشی کلب میں ہی جائیں۔ بلکہ ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ مثلاً تیز تیز چلنا۔ اس کے لئے رات کا کھانا کھانے کے بعد سیدھی سڑک پر یا اگر آپ کا صحن بڑا ہے تو اس میں تیز چلیں۔ اگر یہ نصیحت کسی بہن کو کی جاتی ہے تو ان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ گھر کے سب کام اپنے ہاتھ سے کرتے ہوتے ہیں پھر سیر کا کیا فائدہ۔ صبح صبح کی سیر یا رات کی سیر کے اپنے فوائد ہیں۔ ٹھنڈی ہوا۔ ذہنی آسودگی۔ اپنے ساتھ والوں سے بے فکری کی گپ شپ۔ یہ تمام چیزیں ذہن کو آرام پہنچاتی ہیں۔ اور آپ بے خیالی میں ہی اس چلنے سے فائدہ اٹھا جاتی ہیں اگرچہ ہمیں گھریلو کام مثلاً کپڑے دھونا۔ جھاڑو لگانا دیواروں کی جھاڑ پونچھ کافی اتنے کام ہیں جن کے کرنے سے اپنے فالتو حرارے ہم تمام کے تمام صرف کر لیں۔ تو ورزش کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ اور کسی زائد اقدام کی ضرورت ہی نہیں رہتی لیکن اگر ایک طرف خوش خوراکی، آرام طلبی، کاہلی، سستی اپنے اوپر وارد کئے رکھیں تو پھر نتیجہ وہی ہر ۳۵۰۰ کیلوریز کے پیچھے ایک پونڈ کا اضافہ اور جوں جوں وزن میں زیادتی ہوتی ہے۔ بھوک زیادہ لگتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا اور پھر سستی اس طرح یہ ایک سرکل بن جاتا ہے کہ ایک قدم کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا اور وزن میں اضافہ۔ اس لئے بہنیں اوّل تو اتنی خوراک لیں جتنی کہ ہمیں صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہو۔ ہر عورت کی غذائی ضرورت کا انحصار اس کے روزانہ کے اوقات اور طرزِ کار پر ہوتا ہے۔ گھر میں کام کرنے والی پوری ذمہ داری سے اپنے گھر کی صفائی ستھرائی بچوں کی دیکھ بھال، کھانا پکانا۔ کپڑے دھونا وغیرہ کام کرنے والی بہن کی ضرورت یقیناً مختلف ہو گی اس بہن سے جو دفتر میں جا کر دماغی کام کرتی ہے۔ جسمانی محنت بہت کم کرنا ہوتی ہے مگر ذہنی طور پر وہ زیادہ مصروف رہتی ہیں۔ آج کل ڈائٹنگ کا لفظ بہت سننے میں آتا ہے۔ پوچھنے پر پتہ چلتا ہے کہ جی ڈائٹنگ پر ہیں۔ نہ صبح ناشتہ صرف خالی چائے کی پیالی۔ دوپہر کا کھانا۔ شام کو خالی چائے کی پیالی بغیر شکر کے اور پھر رات کو نہایت ہی ہلکا پھلکا کھانا مثلاً دودھ کا گلاس سوپ کا گلاس وغیرہ۔ یہ وزن کم کرنے کا سب سے عام اور ہمارے ہاں سب سے آسان طریقہ ہے نہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ اور نہ کسی اور سے صلاح نتیجہ یہ کہ چند ہفتوں کیا۔ دنوں میں ہی اندازہ ہو گیا کہ وزن کم ہو رہا ہے مگر ساتھ ہی آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے۔ چہرے کی چمک ختم۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی۔ تھکاوٹ اور کمزوری کا غلبہ۔ یہ سب غلط ڈائٹنگ کا نتیجہ ہے ظاہر ہے۔ انرجی یا توانائی کے جتنے سٹورز (STORES) جسم میں FAT کی شکل میں جمع تھے وہ قدرتی عمل کے ذریعہ جسم میں گلوکوز میں تبدیل ہو کر چند دنوں تک کمی پوری کرتے رہے اور پھر قوتِ مدافعت ختم ہونا شروع ہو گئی۔ وہ جراثیم جو عام طور پر نارمل حالات میں جسم کی جلد، ناک منہ کی لائننگ وغیرہ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے غلبہ پانا شروع کیا اور کئی بیماریوں کے شکار۔ اگرچہ وزن تو کم ہو گیا مگر عام صحت کا ستیاناس۔ ان تمام مشکلات کا حل یہی ہے کہ ہم ہمہ وقت متوازن اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق پکے ہوئے کھانے کھائیں اور اپنے آپ کو جسمانی طور پر مصروف رکھیں۔

بقیہ: صفحہ ۴ سے آگے

اور ان سے جائز حقوق بھی انہیں نہیں دیئے جاتے۔ خواہ وہ مذہبی مخالف ہو یا سیاسی ایسے ہی متکبر عہدے داروں کے لئے فرعون، نمرود و شداد اور ہامان کی مثالیں عبرت حاصل کرنے کے لئے نہایت موزوں ہیں اے کاش کوئی عبرت حاصل کرنے والا ہو۔ ان متکبروں کے انجام سے۔

اے کرمِ خاک چھوڑ دے کبر و غرور کو
زیبا ہے کبر حضرتِ ربِ غیور کو
شوخی و کبر دیو لعیں کا شعار ہے
آدم کی نسل وہ ہے جو وہ خاکسار ہے

تکبر کے بالمقابل انسانیت کا شعار اور اس کا فخر و افتخار عاجزی و انکساری تواضع اور خاکساری ہے۔ یہ ایسی چیز ہے جو انسان کو بام عروج تک پہنچاتی ہے۔ اور انسانیت کا معراج ہے۔ چنانچہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ جب انسان تواضع اور خاکساری کو اختیار کرتا ہے اور اپنے آپ کو لاشئے محض سمجھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے درجات کو ساتویں آسمان تک بلند کرتا ہے۔ اسی حقیقت کو بانی سلسلہ احمدیہ یوں بیان فرماتے ہیں۔

اک قطرہ اس کے فضل نے دریا بنا دیا
میں خاک تھا اسی نے ثریا بنا دیا

پھر فرمایا۔

بدتر بنو ہر ایک سے اپنے خیال میں
شاید اسی سے دخل ہو دارالوصال میں
چھوڑو غرور و کبر کہ تقویٰ اسی میں ہے
ہو جاؤ خاک مرضیٔ مولا اسی میں ہے
تقویٰ یہی ہے یارو کہ نخوت کو چھوڑ دو
کبر و غرور و بخل کی عادت کو چھوڑ دو

اور یہ کہ

جو خاک میں ملے اسے ملتا ہے آشنا
اے آزمانے والے یہ نسخہ بھی آزما

وصایا

ضروری نوٹ:۔ مندرجہ ذیل وصایا مجلس کارپرداز کی منظوری سے قبل اس لئے شائع کی جا رہی ہیں کہ اگر کسی شخص کو ان وصایا میں سے کسی کے متعلق یا کسی جہت سے کوئی اعتراض ہو تو دفتر بہشتی مقبرہ کو پندرہ یوم کے اندر اندر تحریری طور پر ضروری تفصیل سے آگاہ فرمائیں۔ سیکرٹری مجلس کارپرداز۔ ربوہ

مسل ۲۸۰۹۸ میں امتہ السلام بنت حفیظ احمد تنویر قوم شیخ پیشہ تعلیم عمر ۱۷ سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن کریم نگر فیصل آباد بقائمی ہوش و حواس بلا جبر و اکراہ آج بتاریخ ۱۲/۷/۹۰ میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ و غیر منقولہ کے ۱/۱۰ حصہ کی

باقی صفحہ ۷ پر

Digitized by Khilafat Library Rabwah

اطلاعات و اعلانات

درخواست دعا:۔ عزیز تنویر احمد ابن چوہدری ناصر احمد صاحب کامرہ ضلع اٹک ایکسیڈنٹ میں شدید زخمی ہو گئے ہیں۔

○ عزیز عبدالصبور ابن عبدالرؤف صاحب جو تحریک وقف نو میں شامل ہے۔ بخار اور گلا کی خرابی کی وجہ سے بیمار ہے۔

احباب ان کی کامل شفایابی اور درازی عمر کے لئے دعا کریں۔

○ مکرمی محمد اشرف صاحب ٹیلر اپنے بچوں کی مزید تعلیمی ترقیات کے لئے دعا کی درخواست کرتے ہیں۔

سانحۂ ارتحال: مکرم عبدالسلام صاحب ولد مکرم عثمان غنی صاحب محلہ دارالنصر شرقی ربوہ مورخہ ۳۱ر جولائی ۱۹۹۱ء کو لمبی بیماری کے بعد وفات پا گئے۔ نماز جنازہ بیت المہدی میں ادا کی گئی۔ اس کے بعد عام قبرستان میں تدفین عمل میں آئی۔ موصوف کی عمر تقریباً ۳۶ سال تھی۔

○ مکرم بیر ولی صاحب ولد نمبردار عنایت اللہ صاحب مہاجر جموں کشمیر حال بھون ضلع چکوال ۱۹ر جولائی بروز جمعۃ المبارک بعمر ۶۸ سال وفات پا گئے۔ نماز جنازہ مکرم حافظ غلام محی الدین صاحب سابق معلم وقف جدید نے پڑھائی۔ پسماندگان میں بیوہ کے علاوہ ۲ بچیاں اور ۵ بچے ہیں۔ احباب انکی بلندیٔ درجات کے لئے دعا کریں۔

اعلان گمشدگی: ایک سائیکل ریلے گہرا سبز رنگ پرانی حالت۔ بیت الاقصیٰ سے بروز جمعۃ المبارک مورخہ ۲ر اگست ۹۱ء کو کوئی صاحب لے گئے ہیں۔ سائیکل کے پیچھے دوکان کا نام (رحمت سٹوڈیو) لکھا ہوا ہے۔ جس کسی کو علم ہو درج ذیل پتہ پر اطلاع دیکر یا پہنچا کر ممنون فرمادیں۔

عبدالجبار زاہد
رحمت فوٹو سٹوڈیو بالمقابل
جامعہ احمدیہ ربوہ

پتہ درکار ہے

○ محترمہ ریشم بی بی صاحبہ زوجہ مکرم چوہدری محمد صادق صاحب جو ۱۹۵۳ء میں چک ۳۰۶ ع گ ۔ ب ضلع فیصل آباد میں سکونت رکھتی تھیں ان کے موجودہ ایڈریس کی دفتر کو ضرورت ہے۔ اگر وہ خود اعلان پڑھیں۔ یا کسی اور ان کے رشتہ دار یا عزیز کو ان کا موجودہ ایڈریس معلوم ہو تو وہ ان کا پتہ دفتر بہشتی مقبرہ کو پہنچا کر ممنون فرمادیں۔

سیکرٹری مجلس کارپرداز ربوہ

اعلان دارالقضاء

(امۃ الحفیظ صاحبہ بابت ترکہ عبدالرحمن صاحب)

○ محترمہ امۃ الحفیظ نگہت صاحبہ بنت عبدالرحمن صاحب۔ مکان ۲۳/۱۹ دارالعلوم غربی نمبر ۳ حلقہ ثناء ربوہ نے درخواست دی ہے کہ انکے والد بقضائے الٰہی وفات گئے ہیں۔ وارث ہم دو بہن بھائی ہیں۔ میرے بھائی کو یہ پلاٹ (پلاٹ ۲۳/۱۹ دارالعلوم ربوہ) میرے نام منتقل کئے جانے پر کوئی اعتراض نہیں ہے۔ لہٰذا یہ پلاٹ میرے نام منتقل کیا جائے۔

بذریعہ اخبار اعلان کیا جاتا ہے کہ اگر کسی وارث یا غیر وارث کو اس پر اعتراض ہو تو تیس یوم کے اندر دارالقضاء میں اطلاع دیں۔

(ناظم دارالقضاء ربوہ)

ضروری اعلان

○ خاکسار اپنے والد محترم قریشی محمد حنیف صاحب قمر سائیکل سیاح کے خود نوشت حالات و واقعات کو یکجا کر رہا ہے۔ بہت سے دوستوں اور بزرگوں سے ان کے تعلقات تھے۔ اگر کسی دوست کے پاس ان سے متعلق کوئی واقعہ اور ان کے حالات ہوں تو خاکسار کو بھجوادیں تاکہ ان کو بھی شامل کر لوں۔

قریشی محمد سعید
جامعہ احمدیہ ربوہ

نصرت جہاں اکیڈمی کے اساتذہ و طلباء متوجہ ہوں

○ ۱۴ر اگست کو یوم آزادی پاکستان کی تقریب کے سلسلہ میں نصرت جہاں اکیڈمی ربوہ سینئر سیکشن کے تمام اساتذہ کرام اور طلباء صبح سات بجے اکیڈمی میں پہنچ جائیں۔ طلباء کا یونیفارم میں آنا لازمی ہے۔

(پرنسپل)

بقیہ: صـ۳ سے آگے

گے اور ہمیں جزیہ ادا کرو گے۔ ایران کا بادشاہ جو اپنے آپ کو نصف دنیا کا بادشاہ سمجھتا تھا وہ اس جواب کو برداشت نہ کر سکا۔ اسے غصہ آیا۔ اس نے چوبدار سے کہا کہ جاؤ ایک بوری میں مٹی ڈال کر لے آؤ وہ بوری میں مٹی ڈال کر لے آیا۔ پھر اس نے کہا کہ یہ بوری اس مسلمان کے سر پر رکھ دو۔ اور اسے کہہ دو کہ میں تمہارے سروں پر خاک ڈالتا ہوں۔ اور سوائے اس مٹی کے تمہیں کچھ اور دینے کے لئے تیار نہیں اس موقعہ پر اس نے فوراً اپنی گردن جھکا دی۔ پیٹھ پر بوری رکھی اور اپنے ساتھیوں سے کہا آجاؤ بادشاہ نے خود ایران کی زمین ہمارے سپرد کردی ہے مشرک تو وہمی ہوتا ہے۔ بادشاہ نے یہ سنا تو اس کے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی۔ اور اس نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ ان لوگوں کو جلدی پکڑو مگر وہ اس وقت تک دور نکل چکے تھے۔ انہوں نے کہا اب یہ پکڑی جانے والی مخلوق نہیں ہے۔ پھر وہی بادشاہ جس نے یہ کہا تھا کہ میں تمہارے سروں پر خاک ڈالتا ہوں وہ میدان چھوڑ کر بھاگا۔ پھر ملک چھوڑ کر بھاگا اور شمالی پہاڑوں میں جاکر پناہ گزین ہو گیا۔ اور اس کے قلعے اور محلات اور خزانے سارے کے سارے مسلمانوں کے قبضہ میں آگئے۔

ابوہریرہؓ وہ غریب ابوہریرہؓ جو رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی مجلس میں سارا دن بیٹھے رہنے کے خیال سے کوئی گذارا کی صورت نہیں پیدا کرتا تھا اور جسے بعض دفعہ کئی کئی دن کے فاقے ہو جایا کرتے تھے ایک دفعہ وہ مجلس میں بیٹھے ہوئے تھے کہ انہیں کھانسی اٹھی انہوں نے اپنی جیب میں سے رومال نکالا اور بلغم تھوکا اور کہا بخ بخ ابوہریرہ کبھی تو تو فاقوں سے بے ہوش ہو جایا کرتا تھا اور آج تو کسریٰ کے اس رومال میں تھوک رہا ہے جسے بادشاہ تخت پر بیٹھتے وقت اپنی شان دکھلانے کے لئے خاص طور پر اپنے ہاتھ میں رکھا کرتا تھا۔ لوگوں نے کہا یہ کیا بات ہے انہوں نے کہا کہ میں آخری زمانہ میں مسلمان ہوا تھا میں نے اس خیال سے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی باتیں لوگوں نے بہت کچھ سن لی ہیں اور اب میرے لئے بہت تھوڑا زمانہ باقی ہے۔ یہ عہد کر لیا کہ میں رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے دروازے سے نہیں ہٹونگا سارا دن مسجد میں ہی رہوں گا۔ تاکہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم جب بھی باہر تشریف لائیں میں آپ کی باتیں سن سکوں کچھ دن تو میرا بھائی مجھے روٹی پہنچاتا رہا مگر آخر اس نے روٹی پہنچانی چھوڑ دی اور مجھے فاقے آنے لگے۔ بعض دفعہ سات سات وقت کا فاقہ ہو جاتا تھا۔ اور بھوک کی شدت کی وجہ سے میں بے ہوش ہو جاتا تھا۔ اور گر جاتا تھا۔ لوگ یہ سمجھتے کہ مجھے مرگی کا دورہ ہو گیا ہے اور عربوں میں یہ رواج تھا کہ جب کسی کو مرگی کا دورہ ہوتا تو اس کے سر پر جوتیاں مارا کرتے تھے اور سمجھتے تھے کہ یہ مرگی کا علاج ہے جب میں بے ہوش ہوتا تو میرے سر پر بھی وہ جوتیاں مارنی شروع کر دیتے تھے حالانکہ میں بھوک کی شدت کی وجہ سے بے ہوش ہوتا تھا کجا وہ حالت اور کجا یہ حالت کہ ایران کا خزانہ مسلمانوں کے قبضہ میں آیا اور اموال تقسیم ہوئے تو وہ رومال جو شاہ ایران تخت پر بیٹھتے وقت اپنے ہاتھ میں رکھا کرتا تھا۔ وہ میرے حصہ میں آیا مگر ایران کا بادشاہ تو آرائش کے لئے اسی رومال کو اپنے ہاتھ میں رکھا کرتا تھا۔ اور میرے نزدیک اس رومال کی صرف اتنی قیمت ہے کہ میں اس میں اپنا بلغم تھوک رہا ہوں۔

بقیہ: صـ۶ سے آگے

مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہو گی اس وقت میری جائیداد منقولہ و غیر منقولہ کوئی نہیں ہے۔ اس وقت مجھے مبلغ ۱۰۰/- روپے ماہوار جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی ۱/۱۰ حصہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہو گی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جائے۔

الامتہ۔ امۃ السلام بنت شیخ حفیظ احمد تنویر P-451 گلی نمبر 6 مصطفےٰ آباد کریم نگر سرگودھا روڈ فیصل آباد۔ گواہ شد نمبر ۱۔ رانا فیض احمد وصیت نمبر ۲۷۵۶۵ گواہ شد نمبر ۲۔ چوہدری ناصر احمد وصیت نمبر ۱۷۸۲۵۔

گلے کی سوزش۔ جلدی امراض۔ بال گرنا۔ جوڑوں اور جسمانی دردیں۔ بے خوابی۔ جگر گردہ اور مثانہ کے عوارض۔ حمل کی تکالیف۔ پرانے بخار۔ بچوں کے نئے و پرانے اسہال اور قے۔ عام اور ناک کی رسولیاں۔ معدہ کے امراض۔ کیل مہاسے۔ کانوں کا بہنا جیسی امراض کی بفضل خدا کامیاب علاج گاہ۔ خط لکھ کر بھی دوائی منگوا سکتے ہیں۔

بھٹی ہومیو پیتھک کلینک اینڈ سٹور
رحمت بازار۔ ربوہ

Digitized by Khilafat Library Rabwah

ہفتہ تحریکِ جدید

۳۰/اگست تا ۶/ستمبر ۱۹۹۱ء

"اگر تم نے احمدیت کو دیانتداری سے قبول کیا ہے تو اے مردو اور اے عورتو! تمہارا فرض ہے کہ تحریک جدید کے اغراض و مقاصد میں میرے ساتھ تعاون کرو۔" (سیدنا حضرت فضل عمر)

(۱) فرائض سیکرٹریان تحریک جدید کی نقل جماعتوں کو متعدد مرتبہ ارسال کی جا چکی ہے۔ ان کو مدِ نظر رکھا جائے۔
۲۔ حسب سابق امسال بھی مذکورہ بالا تاریخوں میں ہفتہ تحریک جدید منانے کا اہتمام کریں۔
۳۔ ۳۰/اگست بروز جمعہ تحریک جدید کے عنوان پر خطبہ جمعہ دلوائیں۔ یہ ہفتہ بڑے منظم طریق سے منوانے کا اہتمام کریں۔ جملہ ذیلی تنظیموں کا (لجنہ، انصار، خدام) تعاون حاصل کر کے کام شروع کر دیں۔
۴۔ جن افراد کے ذمہ جس قدر چندہ باقی ہے اس کی وصولی کے لئے مناسب تعداد میں محصلین مقرر کروائیں جو گھر بہ گھر پھر کر عرصہ مذکورہ میں وصولیاں کریں۔
۵۔ جن افراد کے وعدے غیر معیاری ہیں ان سے معیار کی پابندی کروائیں اور ٹارگٹ حاصل کر کے دم لیں (کم از کم چندہ کتنا ہونا چاہیئے؟ وہ ماہوار آمد کا ۵/۱ ہے یہ امر واضح کر دیا گیا ہے)
۶۔ مخیر دوستوں سے پانچ پانچ سو یا اس سے زائد رقم کی اپیل کریں۔
۷۔ دفتر اول اور دفتر دوم کے بند کھاتہ جات بحال کرانے کی بھی از حد کوشش کریں اور ان کے وارثوں سے کچھ نہ کچھ لے کر کھاتے زندہ کروائیں۔
۸۔ ۷/ستمبر کو جائزہ لیں اور جن افراد نے پر خلوص تعاون فرمایا ہو ان کے اسماء بغرض دعا سنائے جائیں۔
۹۔ جمع شدہ رقم اولین موقعہ پر مرکز میں پہنچانے کا اہتمام کریں۔
۱۰۔ حضور انور کی دعاؤں سے فیضیاب ہونے کے لئے اولین موقعہ پر ہفتہ تحریک جدید کی تحریری رپورٹ دفتر ہذا میں بھجوا کر عند اللہ ماجور ہوں۔

وکیل المال اول تحریک جدید ربوہ

بقیہ: صا سے آگے

کے قریب احاطہ صدر انجمن احمدیہ میں محترم مولانا سلطان محمود انور صاحب نے نماز جنازہ پڑھائی جس میں کثیر تعداد میں احباب شامل ہوئے۔ اس کے بعد بہشتی مقبرہ میں تدفین عمل میں آئی۔ اللہ تعالیٰ محترم بنگوی صاحب کو جنت میں اعلیٰ مقام عطا کرے۔

دانتوں کا معائنہ مفت

احمد ڈینٹل کلینک

طارق مارکیٹ اقصیٰ چوک۔ ربوہ
اوقات کار: ۴½ شام تا ۸½ بجے
ڈینٹسٹ: رانا مدثر احمد

جرمن ہومیو پیتھک ادویات

مدر ٹنکچرز۔ پوٹینسیاں اور بائیو کیمک کی تمام ادویات کے علاوہ خالی شیشیاں اور ہر قسم کی گولیاں بھی دستیاب ہیں۔ شوگر آف ملک اور پاکستانی ادویات بھی دستیاب ہیں۔

فون
کیور ٹو میڈیسن (ڈاکٹر راجہ ہومیو) کمپنی رجسٹرڈ ۷۷۱، ۶۰۶

ملکی خبریں

○ اسلام آباد میں وفاقی حکومت کے سیکرٹریٹ پر امامیہ سٹوڈنٹس آرگنائزیشن کے اراکین طلباء نے حملہ کر کے زبردست توڑ پھوڑ کی کئی درجن کاروں کو نقصان پہنچایا۔ پتھراؤ کیا۔ یہ ڈرامائی مظاہرہ معروف شیعہ رہنما علامہ عارف الحسینی کی برسی کے موقع پر کیا گیا مظاہرین علامہ کے قاتلوں کو عبرت ناک سزائیں دینے کا مطالبہ کر رہے تھے۔

○ خیال کیا گیا ہے کہ حکومت، مذہب کے نام پر ملک میں فرقہ وارانہ اختلافات کو ہوا دینے والی تنظیموں پر پابندی لگانے کے بارے میں مسودہ قانون تیار کر رہی ہے۔

○ بھارتی ذرائع نے دعویٰ کیا ہے کہ اس کی فوج نے پاکستان کی سرحد سے بھارت کے اندر داخل ہونے والے تیس مبینہ مداخلت کاروں کی کوشش کو ناکام بنا دیا ہے۔ اس مقصد کے لئے بھارتی سیکیورٹی فورس اور پاکستان رینجرز کے درمیان فائرنگ کا تبادلہ کیا گیا۔

○ وزیر داخلہ نے کہا ہے کہ ناجائز اسلحہ کی برآمدگی آسان کام نہیں۔

○ نیوزی لینڈ کے ایک اور تین افغان اغوا شدہ باشندوں کو رہا کروا لیا گیا ہے۔ اس مقصد کے لئے خیبر ایجنسی میں مسلح کارروائی کی گئی جس کے دوران بعض اہلکار زخمی ہو گئے۔ ۱۱ اشتہاری مجرم بھی گرفتار کر لئے گئے

ضرورت ہے

"ہمیں اپنی فیکٹری کے لئے درج ذیل سٹاف کی ضرورت ہے۔
۱۔ آرا مین: ۱/ آسامی (دیہاڑی نکالنے کا کاریگر ہو)
۲۔ ہیلپر آرا مین: ۱/ آسامی (آرا مشین کے متعلق تھوڑا بہت جانتا ہو)
۳۔ مزدور: ۲/ آسامیاں (آرا مین کے ساتھ کام کر سکتا ہو)
۴۔ کنڈ مین: ۱/ آسامی (رندا۔ برما۔ کنڈ پر کام کر سکے)
نوٹ: آنے جانے کا خرچ نہیں دیا جائیگا اپنی درخواستیں صدر/امیر جماعت کی تصدیق کیساتھ ۱۶/ اگست تک پہنچ جانی چاہئیں یا پھر مع درخواست انٹرویو کے لئے ۱۶/ اگست ۹۱ء کو حاضر ہوں۔"
بوقت صبح ... ۱۰ بجے، بیت فضل
ایم مبارک احمد صدر جماعت احمدیہ بھیرہ
ضلع سرگودھا۔ فون نمبر ۹۱۸ ۔ ۵۱ ۔ ۴۴

غیر ملکی خبریں

○ پاکستان نے اسلامی ممالک کے وزرائے خارجہ کی کانفرنس سے درخواست کی ہے کہ کشمیر کے بارے میں ٹھوس قرارداد منظور کی جائے کیونکہ کشمیر کا عالمی مسئلہ آج کل زیادہ شدت اختیار کر گیا ہے۔

○ ایک اخبار کو انٹرویو دیتے ہوئے پاکستان کے سیکرٹری خارجہ مسٹر اکرم ذکی نے کہا ہے کہ مقبوضہ کشمیر میں ۴ لاکھ بھارتی فوجی مختلف جرائم میں مصروف ہیں ان میں انسانی حقوق کی پامالی، خواتین اور گھروں کے تقدس کی پامالی شامل ہیں۔

○ بھارتی فوج نے سری نگر، پٹابل اور ڈوڈربل میں فائرنگ کر کے ۲ حریت پسندوں کو شہید اور ۷ کو زخمی کر دیا گھر گھر تلاشی کے دوران بھارتی فوج نے ۶۵ افراد کو گرفتار کر لیا۔

○ امریکہ کے وزیر خارجہ مسٹر جیمز بیکر نے الجزائر میں قیام کے دوران الجزائر کے صدر وزیر اعظم اور وزیر خارجہ سے ملاقات کی انہوں نے کہا کہ وہ اس بات چیت سے مطمئن ہیں الجزائر کے لیڈروں نے مجوزہ امن کانفرنس میں مکمل تعاون کی یقین دہانی کروائی ہے۔

○ عراق میں مہلک ہتھیاروں کی موجودگی اور تیاری کے بارے میں مزید انکشافات ہوئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ خلیج کی جنگ سے قبل عراق مسلسل چار سال تک جوہری جنگ کے تجربات کرتا رہا ہے۔ اس کے علاوہ اس نے خفیہ طور پر پلوٹونیم بھی بنا لیا تھا جو ایٹم بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

○ عراق نے کویت کو سونے کی واپسی شروع کر دی ہے۔ گذشتہ روز عراق نے اقوام متحدہ کے ذریعے سے سونے کی ایک قسط واپس کی۔ عراق نے کویت پر قبضے کے دوران ۷۰۰ ملین ڈالر مالیت کا سونا اپنے قبضے میں لیا تھا۔

○ یوگوسلاویہ کے بحران کے بارے میں یورپین برادری کے وزرائے خارجہ کا ہنگامی اجلاس جرمن وزیر خارجہ نے طلب کر لیا ہے۔ یہ اجلاس یورپین برادری کے وزرائے خارجہ کی تین رکنی مصالحتی کمیٹی کی ناکامی کے بعد طلب کیا گیا ہے۔